Omelette pour enfants

Avec Vita+ Céréales Complètes

Plat principal Petit déjeuner Pour les enfants

4 personnes



Surprenez vos enfants avec ces jolis et savoureux visages ! Ces omelettes ludiques sont faites avec le Vita+ céréales complètes, des œufs, du jambon, du fromage et de belles garnitures telles que des olives, des tomates, de la ciboulette et des pousses de brocoli. Le moyen idéal de servir aux enfants un repas sain qui a fière allure en même temps. Ils apprécieront sûrement ces créations colorées et de bon goût! Essayez cette recette simple et adaptée aux enfants pour des visages heureux à la table.

Ingrédients

- 4 tranches de pain Vita+ Céréales Complètes
- 250 g d'oeufs
- 25 g de jambon cuit (en tranches ou en bloc)
- 25 g de fromage râpé
- 1 tomate
- Quelques olives noires dénoyautées
- Germes de brocoli (ou autres types de germes en fonction de la saison)
- Ciboulette
- Sel
- Poivre

1. Coupez le jambon en dés.
2. Dans un bol, mélangez les oeufs, le fromage et les dés de jambon. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Prenez les tranches de pain et enlevez un cercle de mie à l'aide d'un emporte-pièce (si vous n'avez pas d'emporte-pièce, vous pouvez le faire avec un couteau).
4. Préchauffez le four à 180°C.
5. Placez les tranches de pain sur une plaque recouverte de papier cuisson et remplissez les tranches de pain avec les oeufs battus. Faites cuire

Matériel

- Emporte-pièce rond de 9 cm de diamètre (optionnel)



Cette recette est faite avec Vita+ Céréales Complètes

Avec 40% de grains complets, ce pain complet est riche en fibres. Que vous alliez au petit-déjeuner ou au déjeuner, le goût délicieux de ce pain se marie parfaitement avec les garnitures sucrées ou salées.

pendant 10 minutes à 180°C.

6. Décorez les omelettes pour qu'elles ressemblent à des bonshommes à l'aide des olives coupées en rondelles pour les yeux, de la tomate coupée en arc de cercle pour la bouche et de la ciboulette et des germes de brocoli pour les cheveux.